

Medveten gång

1. Hitta en plats där du kan gå fram och tillbaka utan att bekymra dig över om någon kan se dig. Det kan vara inomhus eller utomhus – och längden på din ”promenad” kan variera, kanske mellan 7 och 10 steg.
2. Ställ dig i ena änden av din promenadsträcka. Stå med fötterna parallella, låt dem vara på 10–15 centimeters avstånd från varandra och låt knäna vara lite mjuka, så att du lätt kan böja dem. Låt armarna hänga avspänt utmed sidorna, eller håll ihop händerna löst framför kroppen. Rikta blicken rakt fram med ett mjukt fokus.
3. Rikta uppmärksamheten mot fotsulorna och få en direkt förnimmelse av kontakten mellan fötterna och underlaget, och av hur din kroppsvikt leds ner genom benen och fötterna och vidare ner i marken. Det kan vara till hjälp att böja på knäna lite grann några gånger för att få en tydligare känsla av förnimmelserna i fötterna och benen.
4. Överför, när du är redo, kroppsvikten på höger ben och lägg märke till hur de fysiska förnimmelserna i benen och fötterna förändras när kraften i det vänstra benet ”töms” och det högra benet tar över och stöttar upp resten av kroppen.
5. Med vänstra benet ”tomt”, låt vänster häl höjas långsamt från golvet och lägg märke till förnimmelserna i vadmusklerna medan du gör det, och fortsätt sedan med att låta hela vänstra foten lyftas mjukt tills bara tårna är i kontakt med golvet. Lyft, samtidigt som du är medveten om förnimmelserna i fötterna och benen, långsamt vänster fot, rör den försiktigt framåt och känn foten och benet när de rör sig genom luften, och sätt sedan ner hälen i golvet. Låt resten av fotsulan få kontakt med golvet medan du överför kroppsvikten till vänster ben och fot, medveten om de tilltagande fysiska förnimmelserna som uppstår där, och om hur det högra benet ”töms” och hur höger häl lyfts från golvet.
6. Nu när hela kroppstyngden har överförts till vänster ben, låt resten av höger fot lyftas och flytta den långsamt framåt, medveten om hur de fysiska förnimmelserna i benen och fötterna förändras medan du gör det. Uppmärksamma höger häl medan den får kontakt med golvet, överför kroppsvikten till höger fot samtidigt som du försiktigt placerar den på golvet, och var medveten om hur de fysiska förnimmelserna förändras i båda benen och fötterna.

(forts.)

KURSTILLFÄLLE 4 – STUDIEMATERIAL 2 (SIDA 2 AV 2)

7. På det här sättet rör du dig sakta från ena änden av promenadsträckan till den andra, samtidigt som du är särskilt uppmärksam på förnimmelserna i fotsulorna och hämlarna när de kommer i kontakt med golvet, och på förnimmelserna i benmusklerna när benen rör sig framåt.
8. Stanna upp en liten stund i slutet av din promenad, vänd dig långsamt runt samtidigt som du är medveten om och känner uppskattning för det komplexa mönstret av rörelser som gör att kroppen byter riktning, och fortsatt sedan gå.
9. Gå fram och tillbaka på det här sättet, och gör det bästa du kan för att vara medveten om fysiska förnimmelser i fötterna och benen, och om kontakten mellan fötterna och golvet. Håll blicken riktad framåt med mjukt fokus.
10. När du lägger märke till att uppmärksamheten har vandrat iväg från medvetenheten om förnimmelserna av att gå, led den mjukt och vänligt tillbaka till förnimmelserna i fötterna och benen, och använd förnimmelserna som uppstår när fötterna får kontakt med golvet som en "förankring" som hjälper dig att vara i kontakt med nuet, precis på samma sätt som du använder andetaget i den sittande meditationen. Om du märker att uppmärksamheten har vandrat iväg kanske det kan vara till hjälp att stå stilla en liten stund och samla ihop den innan du återupptar din promenad.
11. Fortsätt att gå i 10–15 minuter, eller längre om du vill det.
12. Gå till att börja med i en takt som är långsammare än vanligt för att ge dig själv bättre möjlighet att vara helt medveten om förnimmelserna som uppstår när du förflyttar dig. När det börjar kännas bekvämt att gå i långsam takt och med uppmärksamhet kan du experimentera med att gå snabbare, kanske lika snabbt som eller ännu snabbare än din vanliga promenadtakt. Om du känner dig särskilt orolig och rastlös kan det vara till hjälp att börja promenera snabbt, med medvetenhet, och att sedan låta tempot avta av sig självt allteftersom du blir lugnare.
13. Så ofta du kan, använd samma slags uppmärksamhet som den du odlar i den gående meditationen i din vanliga, normala upplevelse av att gå och promenera.

Ur Segal, Williams & Teasdale (2014). Copyright The Guilford Press och Natur & Kultur. Tillåtelse att fotokopiera det här studiematerialet ges till dem som har köpt boken, och då enbart för eget bruk (se copyrightsidan för mer information). En inläst version av övningen (ljudspår 7) finns på www.nok.se/mbkt_ovningsbok